

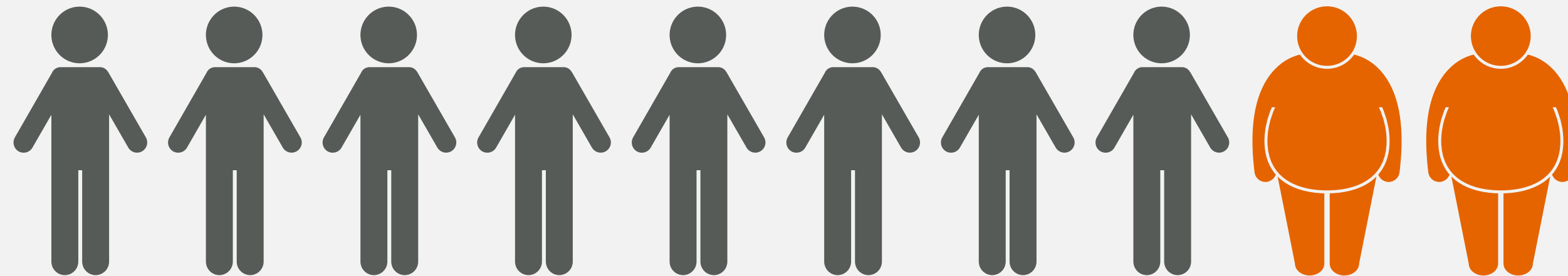
Boletín PAE 001

¡La alimentación es la base de la salud!



Durante el primer semestre 2023 se realizó la toma de peso y talla de 16.744 beneficiarios de PAE

Se encontró que 2 de cada 10 tienen sobrepeso u obesidad



Estado nutricional
beneficiarios PAE

La malnutrición es el resultado de llevar una alimentación desequilibrada



Puede ser por consumir una cantidad insuficiente de alimentos



Consumir alimentos en cantidad suficiente, pero con bajo contenido de nutrientes

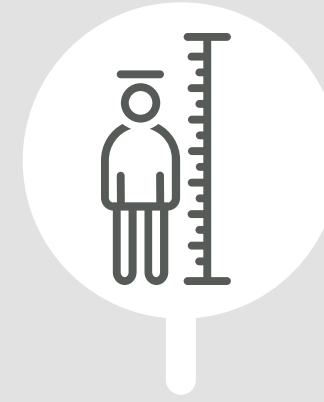
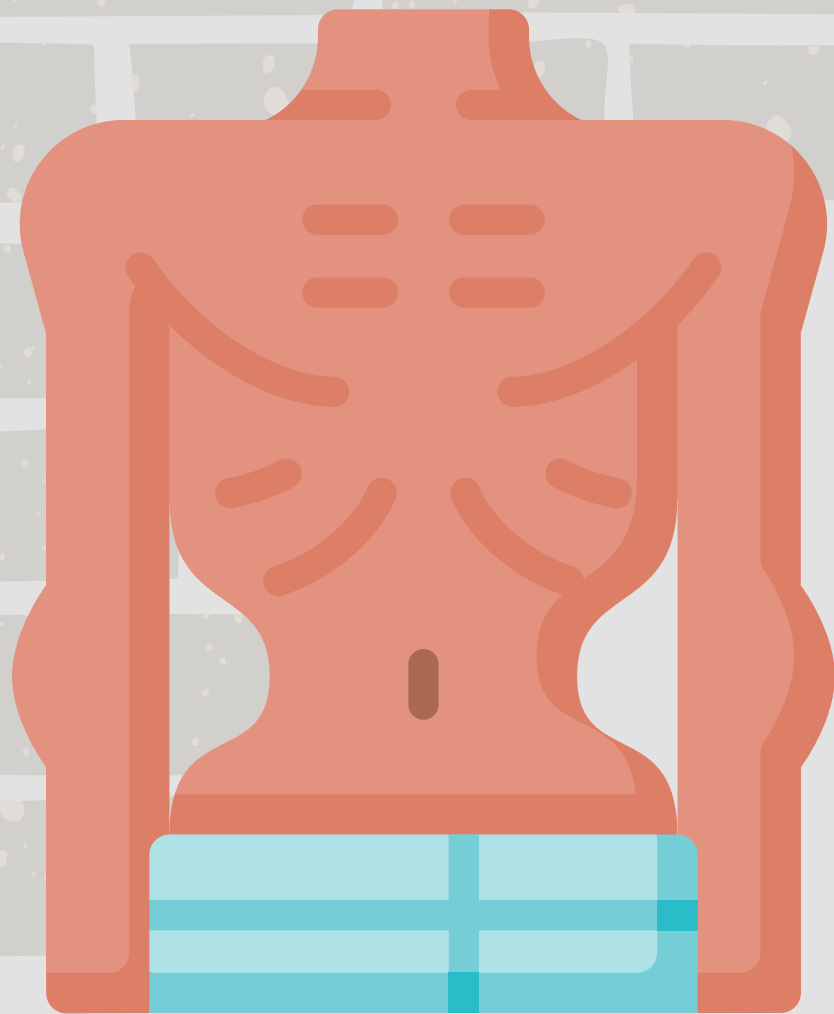


Consumir alimentos en exceso

¿Qué es la malnutrición?



Consecuencias de la Malnutrición por déficit >



Estatura

Si se tiene una alimentación deficiente por un tiempo considerable, se afecta la estatura y estos cms que se pierden son de muy difícil recuperación



Desarrollo neurológico

Retrasa el desarrollo neurológico, afecta la concentración y la capacidad de aprender cosas nuevas



Sistema inmune

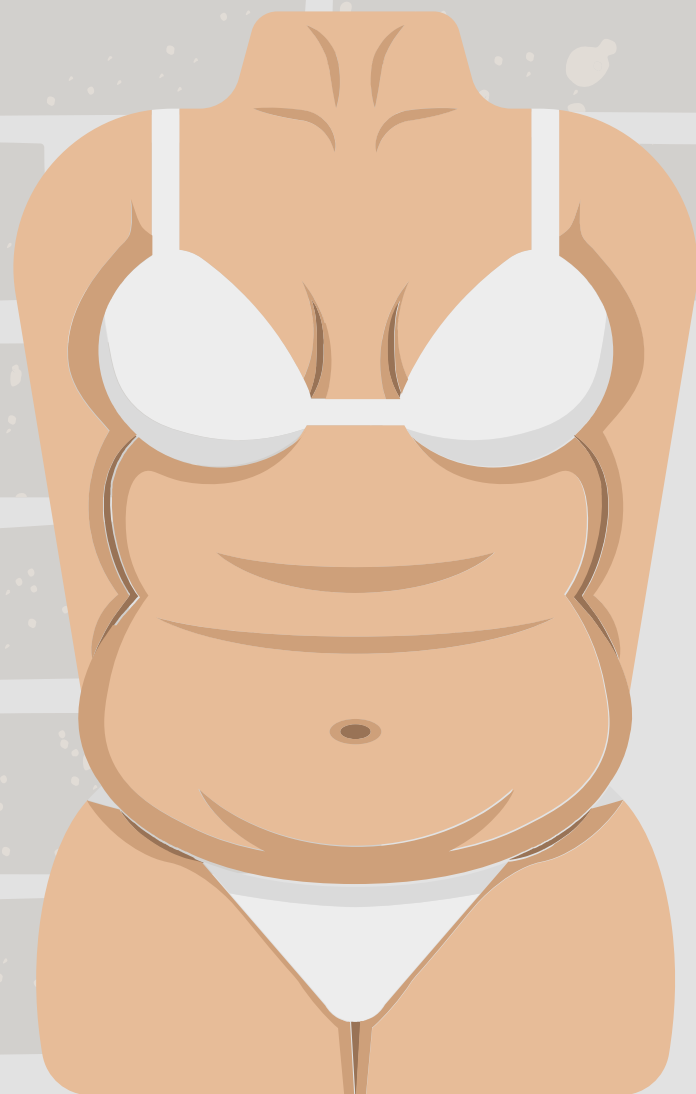
Aumenta el riesgo de contraer enfermedades porque el sistema de defensas se debilita



Pelo y uñas

Puede haber pérdida de pelo, uñas y dientes

Consecuencias de la Malnutrición por exceso >



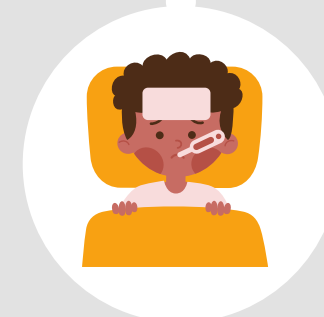
Problema de salud mundial

Las cifras de sobrepeso y obesidad están en aumento, se considera un problema de salud pública mundial.



Desarrollo neurológico

Retrasa el desarrollo neurológico, afecta la concentración y la capacidad de aprender cosas nuevas



Riesgo de enfermedades

Aumenta el riesgo de resistencia a la insulina, diabetes, hígado graso, colesterol alto, triglicéridos altos, depresión, ansiedad, entre otros



Niños y adolescentes

Tienen un riesgo mayor debido a que la velocidad de crecimiento del tejido adiposo es mayor en edades tempranas de la vida

Recomendaciones para tener hábitos saludables >



Alimentación balanceada

Incluir todos los grupos de alimentos en cada una de las comidas principales, evitar azúcar, fritos y ultraprocesados.
Tomar al menos 8 vasos de agua al día



Actividad física

!Movimiento!
Hacer actividad física al menos 3 veces a la semana, ayuda a mantener sano el corazón, la mente y el cuerpo



Descanso

El sueño y el descanso son **INDISPENSABLES** para tener una buena salud
Si no se duerme lo suficiente, el cerebro tiene problemas para desempeñar funciones básicas



Bienestar

!Hacer actividades que nos hagan felices!

- Compartir con la familia
- Estar en la naturaleza
- Aprender algo nuevo
 - Bailar
 - Viajar
 - Meditar
- Tocar un instrumento

¿Cuáles son los grupos de alimentos?



Proteínas

Son los ladrillos que forman músculos, huesos y defensas del cuerpo

Las encontramos en:
carne de res, cerdo, pollo, pescado, huevo, frijoles, lentejas, garbanzos, soya y queso

Grasas

Son nuestras reservas de energía, las encontramos en:

- Grasas saludables: Aguacate, coco, almendra, maní, nueces, aceite de oliva, salmón, sardinas, leche entera, mantequilla de maní
- Grasas no saludables: Margarina, manteca, comida rápida, fritos, paquetes, salsas

Carbohidratos

Nos dan energía, son nuestra gasolina
Hay diferentes tipos:

- Almidones: Arroz, yuca, papa, maíz, plátano, avena, pasta, leguminosas
- Fibra
- Granos integrales, alimentos, verduras y frutas con cáscara
- Azúcares: Natural (Frutas, leche y productos lácteos) o Añadido (Dulces, galletas, pasteles, panes, mermeladas, gaseosas y bebidas)

Vitaminas y minerales

Ayudan en todos los procesos que pasan en nuestro cuerpo y nos mantienen sanos

Los encontramos en frutas y verduras principalmente pero también en carnes y granos



¡Gracias por tu atención!

Si necesitas más información o tienes alguna duda
escribenos a
paemanizales@manizales.gov.co

